

LES ALIMENTS DE LA MÉMOIRE

Les relations entre nutrition et santé sont prises de plus en plus au sérieux par le corps médical, y compris dans les maladies graves comme le cancer. L'intégration de recommandations nutritionnelles dans le traitement de nombreuses maladies confirme donc le rôle déterminant de l'alimentation dans le fonctionnement général de l'organisme.

La mémoire n'échappe pas à cette détermination alimentaire.

Le cerveau est un goulu

Pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de quarante éléments nutritionnels : 15 minéraux et oligo-éléments, 8 acides aminés, 13 vitamines et 4 acides gras. Il consomme à lui seul 20 % de l'énergie fournie à l'organisme par notre alimentation ! Glucose (pain, sucre, céréale), acide linoléique et alpha-linoléique (huiles végétales de type colza, noix et soja) constitue pour lui des mets de choix. Toute carence de l'un ou l'autre de ces éléments peut altérer le fonctionnement des cellules nerveuses, et par conséquent de la mémoire. Et pour éviter les carences, il faut manger varié.

Le groupe des vitamines B (B1, B2, B6, B9, B12... utilisées par exemple dans le traitement symptomatique du syndrome de Korsakoff), les vitamines A, E, F, C, sont également essentiels et sont apportées par les aliments frais.

Les aliments de la mémoire

Tous les fruits et légumes, le poisson (même si le rôle du phosphore dans les performances de la mémoire n'est pas prouvé !) sont favorables au bon fonctionnement de la mémoire. Il faut en revanche éviter la consommation excessive de graisses saturées (charcuterie, laitage entier, fromage, beurre) et de viandes rouges. Certains compléments alimentaires sont en revanche à recommander pour la mémoire : blé, avoine, seigle, sésame, noix, algues marines, gelée royale et... chewing-gum !

Une étude réalisée par des neurologues japonais de l'université de Gifu a en effet montré que le chewing-gum était un stimulant de la mémoire. La mastication produirait une sorte de détournement du stress de notre cerveau et, concomitamment, une activation de l'hippocampe plus importante que d'ordinaire. Mais avant la consommation de chewing-gum, certaines substances doivent alimenter notre cerveau pour qu'il entretienne convenablement notre mémoire. Ces substances sont principalement :

- Le diméthylaminoéthanol ou DMAE, un élément naturel proche de la choline et qui facilite la synthèse de l'acétylcholine dans le cerveau. On en trouve dans les sardines et les anchois ;
- La choline, un neurotransmetteur proche des vitamines du groupe B qui entre dans la composition de l'acétylcholine, l'un des principaux neuromédiateurs de la mémoire. La liste des éléments riches en choline est longue : oeuf (particulièrement riche en choline), soja, artichauts, brocolis, chou, choux de Bruxelles, foie, porc, boeuf, crevettes, cabillaud, morue, saumon, pignons de pin, amandes, germe de blé... ;
- Méthionine, un acide aminé, présent dans : la morue, le thon, les anchois, la volaille, le porc, le veau, le parmesan... ;

- Acétyl-L carnitine, un autre acide aminé contenu dans : les viandes de mouton, d'agneau et de boeuf, le poulet, le lait, la levure ;
- Vitamine B1, essentielle au bon fonctionnement de la mémoire et du système nerveux en général. Très présente dans : le foie, les rognons, les oeufs, les flocons d'avoine, le chocolat, les graines de tournesol...

La mémoire et le chocolat

Très riche en potassium et en magnésium, la consommation (modérée) de chocolat est néanmoins très recommandée pour son rôle de stimulant cérébral et musculaire. Le chocolat agit aussi sur le cerveau via trois substances : la théobromine, stimulatrice du système nerveux ; la caféine et la phényléthylamine qui sont des psychostimulants et donc positifs pour l'attention et la concentration. Toutefois, le chocolat n'aurait pas toutes les vertus qu'on lui prête habituellement. Une réputation un peu usurpée en raison d'une forte teneur en phosphore dont les effets sur la mémoire restent à établir...